3 heerlijke gerechten met kruiden uit eigen tuin!

März 16, 2024

Posted by  Admin



27

FEB

Houdt u van heerlijk koken? Wat is er dan lekkerder en makkelijker dan verse kruiden uit eigen tuin. Kweek zelf oregano, thijm en rozemarijn en gebruik ze voor de lekkerste gerechten.

En om dit nog makkelijker te maken heeft Bloomboost.nl in zijn assortiment een set van 3 plantjes verse kruiden. Een startersset met oregano, thijm en rozemarijn klaar om in de tuin te poten of juiste in potten voor in uw keuken.

En u kunt dan snel aan de gang met heerlijke gerechten, we hebben hier alvast 3 van onze favoriete gerechten met verse kruiden voor u opgezocht.

1. Geroosterde groenten met kruiden

Ingrediënten:

Assortiment van groenten (bijvoorbeeld wortels, courgettes, paprika's, cherrytomaten)

Olijfolie

Verse tijm, oregano en rozemarijn, fijngehakt

Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de groenten in hapklare stukken en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Besprenkel de groenten met olijfolie en bestrooi royaal met verse tijm, oregano en rozemarijn.

Breng op smaak met zout en peper en meng alles goed door elkaar.

Rooster de groenten in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of tot ze zacht en licht gebruind zijn.

Serveer warm als bijgerecht of voeg toe aan salades.

2. Tomatensaus met verse kruiden

Ingrediënten:

Blikje tomatenblokjes (400g)

Ui, fijngehakt

Knoflook, fijngehakt

Olijfolie

Verse tijm, oregano en rozemarijn, fijngehakt

Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Verhit wat olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg de tomatenblokjes toe en laat sudderen op laag vuur gedurende 15-20 minuten, of tot de saus iets is ingedikt.

Voeg de verse kruiden toe en roer goed door.

Breng op smaak met zout en peper en laat nog 5 minuten sudderen.

Serveer over pasta, als basis voor pizza, of als dipsaus voor brood.

3. Gegrilde kip met kruidenmarinade

Ingrediënten:

Kipfilets

Olijfolie

Verse tijm, oregano en rozemarijn, fijngehakt

Knoflook, fijngehakt

Citroensap

Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Meng in een kom olijfolie, verse kruiden, knoflook, citroensap, zout en peper tot een marinade.

Marineer de kipfilets in de kruidenmarinade en laat minimaal 30 minuten tot een uur rusten in de koelkast.

Verwarm een grillpan of barbecue op middelhoog vuur.

Grill de kipfilets aan elke kant gedurende 6-8 minuten, of tot ze gaar zijn en mooie grillstrepen hebben.

Serveer de gegrilde kip met je favoriete bijgerechten en geniet van de smaakvolle kruidenmarinade.

En heb je nog meer tips of ben je gewoon blij met het resultaat? Deel het op via met ons op Instagram of facebook! #bloomboost.nl